



## CONTRATO PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO ENTRE O MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE CERVEIRA E A CITIUS FIT – CLUBE DE FITNESS DE CERVEIRA

Considerando que:

O Município de Vila Nova de Cerveira, nos termos da alínea f) do n.º 2 do artigo 23.º do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, dispõe de atribuições no domínio dos tempos livres e desporto;

Nos termos da alínea u) do n.º 1 do artigo 33.º, do mesmo diploma legal, à Câmara Municipal compete “*Apoiar atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa ou outra de interesse para o município (...)*”;

Incumbe às autarquias locais “... a promoção e a generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos”, conforme o disposto no artigo 6.º, n.º 1 da lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro – Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto. Nos termos do artigo 46.º da Lei n.º 5/2007, podem beneficiar de apoios ou participações financeiras por parte das autarquias locais as associações desportivas, bem como os eventos desportivos de interesse público;

Esses apoios ou participações financeiras são tituladas por contratos-programa de desenvolvimento desportivo, conforme o artigo n.º 2 do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, que estabelece o regime jurídico dos contratos-programa de desenvolvimento desportivo, alterado pelas Leis n.ºs 74/2013 de 6 de setembro, 101/2017, de 28 de agosto e pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, de 26 de março, entende-se por contrato-programa de desenvolvimento desportivo o contrato celebrado com vista à atribuição, de apoios financeiros, materiais e logísticos, bem como de patrocínios desportivos;

Podem beneficiar dos apoios as associações ou confederações de praticantes, de treinadores e de árbitros, bem como os clubes desportivos e as associações promotoras do desporto – alínea d), do artigo 3.º do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro;

Por deliberação camarária, de 28 de março de 2023, foi aprovada a proposta de participação financeira de atividade de caráter anual a desenvolver pela Citius Fit – Clube de Fitness de Cerveira, consubstanciada na participação financeira à Citius Fit – Clube de Fitness de Cerveira, referente ao ano económico 2023;

Assim entre:

Primeiro: Município de Vila Nova de Cerveira, com o NIPC 506 896 625, neste ato legalmente representado pelo Presidente da Câmara Municipal, Rui Pedro Teixeira Ferreira da Silva com os poderes conferidos para o ato por deliberação camarária de 28 de março de 2023 conjuntamente com o disposto na alínea a), do n.º 1, do artigo 35.º do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, doravante designado por Município;



E

Segundo: Citius Fit – Clube de Fitness de Cerveira, com o NIF 509 582 664 neste ato legalmente representado por Liliana Conde Ribeiro da Silva, titular do cartão de cidadão n.º 11912534 0VX6 válido até 09/07/2028 com poderes para o ato conferidos por deliberação da ata datada do dia 22/10/2022, doravante designado por CF-CFC.

É celebrado o presente Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo, o qual se rege de acordo com o disposto nas cláusulas seguintes:

#### **Cláusula 1.ª**

##### **(Objeto)**

Constitui objeto do presente contrato a atribuição de comparticipação financeira – Apoio ao Associativismo – à execução do Programa de Atividades de Desenvolvimento da Prática Desportiva, que a CF-CFC, apresentou ao Município, referente ao ano 2023, na prática de atividades desportivas, cujo Plano de Atividades se anexa a este contrato-programa e do qual faz parte integrante.

#### **Cláusula 2.ª**

##### **(Período de execução do contrato)**

O programa de atividades desportivas tituladas pelo presente contrato-programa produz efeitos no presente ano de 2023.

#### **Cláusula 3.ª**

##### **(Comparticipação financeira)**

1. A comparticipação financeira de natureza pecuniária a prestar pelo Município à Associação é de **500,00€ (quinhentos euros)** e obedece ao seguinte plano de pagamentos:

<b>Ano</b>	<b>Plano de Pagamentos</b>
2022	1 Prestação de 500,00€ (quinhentos euros), a vencer no mês de junho.

2. A comparticipação financeira destina-se, exclusivamente à realização das atividades previstas no Plano de Atividades.

#### **Cláusula 4.ª**

##### **(Disponibilização financeira)**

A comparticipação financeira a prestar pelo Município à CF-CFC será liquidada através de transferência bancária para o IBAN PT500879018050130.



#### **Cláusula 5.ª**

##### **(Obrigações da Associação)**

1. Constituem obrigações da CF-CFC as previstas no Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro com a redação dada pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, de 26 de março.
2. Para além das previstas no número anterior a CF-CFC assume a obrigação de garantir a promoção e divulgação do Município de Vila Nova de Cerveira em todas as suas atividades e representações, bem como a divulgação do apoio atribuído pelo Município no âmbito do presente contrato programa de desenvolvimento desportivo nas diversas atividades e equipamentos utilizados.
3. A CF-CFC obriga-se, ainda, a participar nas atividades, sejam de caráter desportivo, cultural ou outra, promovidas pelo Município de Vila Nova de Cerveira sempre que lhe for solicitado.

#### **Cláusula 6.ª**

##### **(Acompanhamento e controlo da execução do contrato)**

O acompanhamento e controlo da execução do presente contrato-programa são feitos pelo município, através da Divisão de Desenvolvimento Social, Cultural e Desportivo, assistindo-lhes o direito de fiscalizar a sua execução.

#### **Cláusula 7.ª**

##### **(Incumprimento do contrato e rescisão)**

1. Constitui motivo para a rescisão do presente contrato-programa o não cumprimento de uma ou mais obrigações da CF-CFC.
2. A rescisão será comunicada por escrito à CF-CFC e implica a devolução dos montantes recebidos e constitui impedimento para a apresentação de novo pedido de apoio num período de 12 meses.

#### **Cláusula 8.ª**

##### **(Produção de efeitos)**

O presente contrato produz efeitos no ano 2023.

#### **Cláusula 9.ª**

##### **(Entrada em vigor)**

O presente contrato-programa entrará em vigor na data da sua publicação na página eletrónica do Município, no cumprimento do disposto no n.º 1, do artigo 14.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro.

#### **Cláusula 10.ª**

##### **(Publicação)**

Nos termos do n.º 1 do artigo 14.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, este contrato-programa será publicado na página eletrónica do Município.



**Cláusula 11.ª**

**(Contratação excluída)**

Sem prejuízo da aplicação da Parte III do Código dos Contratos Públicos (CCP), o presente contrato fica excluído da Parte II do mesmo diploma legal, nos termos do disposto no artigo 5.º, n.º 4, alínea c).

Este contrato-programa foi feito em duplicado, ficando um exemplar para cada um dos outorgantes.

Vila Nova de Cerveira, 29 de março de 2023

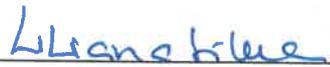
O Presidente da Câmara Municipal



---

(Rui Pedro Teixeira Ferreira da Silva)

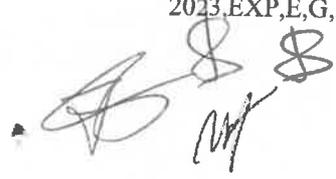
O Presidente da Direção



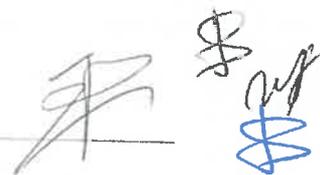
---

(Liliana Conde Ribeiro da Silva)

 **Clube de Fitness de Cerveira**  
NIPC 507 582 664  
Complexo da Piscina V. N. Cerveira  
Avenida de Torninho . 4920-266 V. N. Cerveira  
Tm. 936400136 / 251630234 • Email: geral@cfitusfit.pt

Handwritten signatures and symbols, including a large stylized signature and several dollar signs.

# PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2023



A atividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. **Exercício físico adequado e desporto para todos** constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par de uma alimentação salutar, vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias perniciosas para a saúde.

A evidência científica e as experiências atuais disponíveis mostram que a prática regular de atividade física e o desporto beneficiam, quer fisicamente, quer socialmente, quer mentalmente, toda a população, homens ou mulheres, de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades.

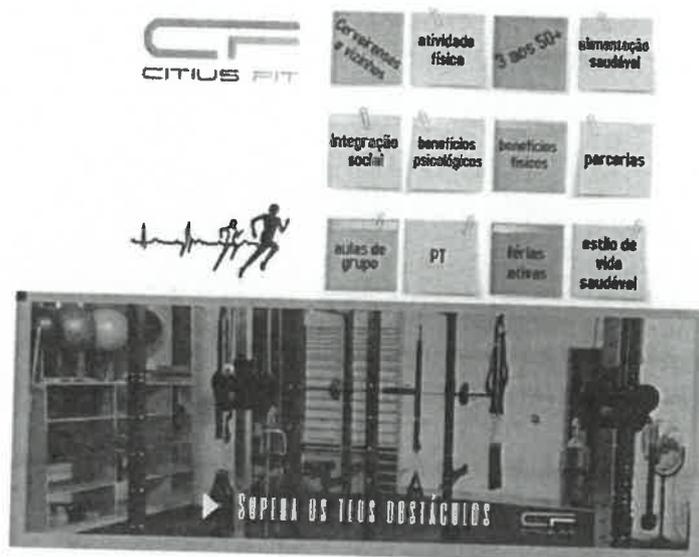
A pandemia reduziu substancialmente a atividade física regular das pessoas e aumentou o comportamento sedentário o que prejudicou a saúde, bem-estar e qualidade de vida. Assim, o Citius Fit, através da publicação de propostas de treinos e divulgação de atividades, orientou e motivou para a atividade física.

### 1. Vantagens da Atividade Física Regular

- a) Reduz o risco de morte prematura;
- b) Reduz o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC, que são responsáveis por 30% de todas as causas de morte;
- c) Reduz o risco de vir a desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo 2;
- d) Ajuda a prevenir/reduzir a hipertensão, que afeta 20% da população adulta mundial;
- e) Ajuda a controlar o peso e diminui o risco de se tornar obeso;
- f) Ajuda a prevenir/reduzir a osteoporose, reduzindo o risco de fratura do colo do fémur nas mulheres;
- g) Reduz o risco de desenvolver dores lombares e pode ajudar o tratamento de situações dolorosas, nomeadamente dores lombares e dores nos joelhos;
- h) Ajuda o crescimento e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis;

- i) Promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, ansiedade e depressão;
- j) Ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco, especialmente em crianças e adolescentes.

## 2. Objetivos Estratégicos



- a) Melhorar a qualidade de vida dos seus praticantes, prevenir problemas de saúde e fomentar a componente de socialização;
- b) Promover a motivação para a prática da atividade física regular da população em geral, independentemente da etnia, género, idade, condição social e habilitações escolares, tendo em conta as componentes educacionais, culturais e sociais;
- c) Desenvolver a cooperação e solidariedade entre os associados, na base da realização de iniciativas relativas às suas necessidades;
- d) Promover eventos e momentos de interação através da cooperação com entidades públicas e/ou privadas;
- e) Tomar contacto com algumas das atividades de fitness, nomeadamente ginástica localizada, step, aeróbica, zumba fitness®, strong by zumba®, zumba kids®, dança criativa, pilates, yoga, balance, trabalho em circuito, treino funcional, treino personalizado entre outros, percebendo a



importância da prática desta e de outras atividades regulares e sistematizadas associadas a uma menor mortalidade e a um aumento da longevidade média consequência da prevenção de problemas cardiovasculares, diabetes, obesidade, tabagismo, stress e hipertensão arterial, entre outros;

- f) Oferecer aos associados deste e de outros Clubes um novo e melhor serviço na área de cardiofitness e da musculação;
- g) Proporcionar formas de terapia, através de vários tipos de massagem de forma a curar traumas físicos, aliviar stress psicológico, controlar a dor, melhorar a circulação e aliviar tensão;
- h) Determinar quais as necessidades nutricionais de um indivíduo através da supervisão e planificação de planos alimentares.

### 3. Objetivos gerais

- a) Promover/organizar/dinamizar eventos socioculturais e/ou recreativos;
- b) Realizar ações desportivas e de lazer;
- c) Apoiar e colaborar com outras entidades e associações;
- d) Promover formação específica para agentes desportivos;
- e) Manter/conservar as instalações e equipamentos desportivos, recreativos e de lazer.

### 4. Áreas de intervenção

- a) Realização de **Open Days** para toda a população;
- b) Organização e apoio às **Atividades de Tempos Livres** em período de interrupções letivas;





- c) Manutenção de **horários de frequência semanal das aulas de grupo** acima referidas para a prática de atividade física regular;
- d) Serviço de **cardiofitness, musculação e treino individualizado**;
- e) Promoção de aulas de **ginástica de manutenção orientada para a população sénior (50 e mais anos)**;
- f) Realização de **terapias manipulativas** que proporcionem à população em geral a possibilidade de obter benefícios físicos e mentais;
- g) Promoção da **educação alimentar** através de acompanhamento nutricional;
- h) Realização de **atividades ao ar livre (desporto aventura)** aproveitando os recursos naturais do concelho;
- i) Realização de **caminhadas e ginástica de manutenção nos espaços verdes de Cerveira, nomeadamente no Parque de Lazer do Castelinho** abertas à população em geral, durante a primavera e o verão.





## 5. Plano de Atividades 2023

O Plano de Atividades tem como objetivo definir uma orientação para a prática de atividade física, tornando-a numa atitude quotidiana para a maioria das pessoas.

- a) Programa de "FORMAÇÃO DESPORTIVA";
- b) Programa de "EDUCAÇÃO EM MOVIMENTO";
- c) Programa de "EXERCÍCIO E SAÚDE";
- d) Programa de "FALANDO DESPORTO E SAÚDE COM...";
- e) Programa de "APOIO A ATIVIDADES DESPORTIVAS";
- f) Programa de "ATIVIDADES DESPORTIVAS E FITNESS";
  - a. Step;
  - b. Aeróbica;
  - c. Zumba® fitness;
  - d. Strong by zumba®;
  - e. Ginástica localizada;
  - f. G.A.P.;
  - g. Steel combat;
  - h. Dumbbells;
  - i. Dance kids;
  - j. Yoga;
  - k. 50+;
  - l. Treino funcional;
  - m. Trabalho em circuito;
  - n. HIIT;
  - o. Pilates;



- p. Balance;
  - q. Treino personalizado;
  - r. Cardiofitness e musculação;
  - s. Low pressure fitness / hipopressivos;
  - t. Passeios pedestres/caminhadas;
  - u. Férias ativas.
- 
- g) Programa de "SAÚDE E BEM-ESTAR".
    - a. Osteopatia;
    - b. Fisioterapia;
    - c. Terapias manipulativas diversas;
    - d. Acompanhamento nutricional;
    - e. Avaliações físicas.

**Planeamento Anual**  
**Nota: Apenas datas estimadas**

Atividades	Destinatários	Meses											
		Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
<b>"FORMAÇÃO DESPORTIVA"</b>													
Ação de Formação	Professores, Estudantes da área de Desporto, Dirigentes e Agentes Desportivos												
<b>"EDUCAÇÃO EM MOVIMENTO"</b>													
Férias Ativas	Crianças entre os 6 e os 14 anos												
<b>"EXERCÍCIO E SAÚDE"</b>													
Open Week	População do concelho de Cerveira e concelhos vizinhos												
Semana da Saúde/ Nutrição	Sócios Citius Fit, amigos e familiares, população interessada												
Festas Comemorativas	Sócios Citius Fit, amigos e familiares, população interessada												
Cerveira Saudável	População do concelho de Cerveira e concelhos vizinhos												
Caminhadas	População do concelho de Cerveira e concelhos vizinhos												
<b>"APOIO A ATIVIDADES DESPORTIVAS"</b>													
Várias em Agenda Cultural	Todos os interessados												
<b>"ATIVIDADES DESPORTIVAS E FITNESS"</b>													
Citius Fit Academy	Todos os interessados												
<b>"REABILITAÇÃO MOTORA / TREINO FUNCIONAL/ TERAPIAS"</b>													
Citius Fit Wellness	Todos os interessados												



**Citius Fit**  
Clube de Fitness de Cerveira  
NIPC - 509582664

## 6. Anexos

# PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2023

A DIREÇÃO	MESA DA ASSEMBLEIA GERAL
Em 10 de setembro de 2022	Em 10 de setembro de 2022
 <hr/> <p>(Prof. Liliana Silva) Clube de Fitness de Cerveira <b>CITIUS FIT</b> NIPC- 509582664 Bairro de S. Roque, Bloco I, Casa 3 4920-232 V. N. de Cerveira Tlm: 916093051/936566016 Email: citiusfit@gmail.com</p>	 <hr/> <p>(Dr. Aristides Martins) Clube de Fitness de Cerveira <b>CITIUS FIT</b> NIPC- 509582664 Bairro de S. Roque, Bloco I, Casa 3 4920-232 V. N. de Cerveira Tlm: 916093051/936566016 Email: citiusfit@gmail.com</p>



Clube de Fitness de Cerveira

Plano e Orçamento de Atividades 2023

## II - ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2023

CUSTOS		PROVEITOS	
Designação	Valor €	Designação	Valor €
Atividades	2500	Aulas de grupo e treino funcional	18650
Comunicação	600	Serviços diversos	----
Contabilidade	1180	Diversos subsídios/ donativos	500
Deslocações	600	Férias ativas	6000
Formação	500	Quotas	1650
Honorários	10800		
Licenças e taxas	1500		
Limpeza (detergente, papel)	950		
Material diverso	600		
Material desportivo	3500		
Material escritório	650		
Outros serviços (água, luz, meo)	2560		
Publicidade	100		
Seguros	760		
<b>TOTAL</b>	<b>26.800€</b>	<b>TOTAL</b>	<b>26.800€</b>

Vila Nova de Cerveira, 10 de setembro de 2022.

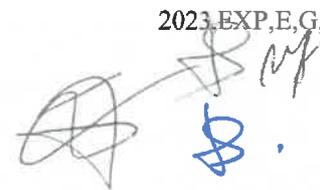
A Presidente da Direção

(Liliana Conde Ribeiro da Silva)



CITIUS FIT

Clube de Fitness  
de Cerveira  
NIPC- 509582664Bairro de S. Roque, Bloco I, Casa 3  
4920-232 V. N. de Cerveira  
Tlm: 916093051/93050010 Email: citiusfit@gmail.com



**Citius Fit**  
Clube de Fitness de Coimbra  
NIPC - 509582664

**III - PLANO DE ATIVIDADES – ANO 2023**

Designação	Tipologia / atividade	Data	Local	Objetivos
<b>SEMANA DA SAÚDE/NUTRIÇÃO</b>	Rastreios de IMC; Perímetros; Rastreios vários; Avaliação postural; Saúde Ortomolecular; Nutrição.	27 FEV A 3 DE MARÇO	Citius Fit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar o binómio aptidão física/ saúde;</li> <li>• Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis;</li> <li>• Melhorar a qualidade de vida dos seus praticantes, prevenindo problemas de saúde.</li> </ul>
<b>JANTAR GALA ANIVERSÁRIO CITIUS FIT</b>	Comemoração do aniversário da associação; Convívio.	1 DE ABRIL	Local a definir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar a componente da socialização associada ao lazer.</li> </ul>
<b>DESAFIO DE PRIMAVERA</b>	Atividades lúdicas e desportivas; Team building.	22 DE ABRIL	Citius Fit/ Parque de Lazer do Castelinho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar a dimensão cultural da época;</li> <li>• Promover a confraternização entre os utentes e os profissionais do Citius Fit;</li> <li>• Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis;</li> <li>• Melhorar a qualidade de vida dos seus praticantes, prevenir problemas de saúde e fomentar a componente de socialização.</li> </ul>
<b>CAMINHADA PELO CORAÇÃO</b>	Caminhadas; Percurso pedestres; Provas de orientação.	14 DE MAIO	Vila Nova de Cerveira/ Tominho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar os cidadãos para a problemática das doenças cardiovasculares;</li> <li>• Sensibilizar a população a adotar comportamentos e estilos de vida saudáveis através da prática;</li> <li>• Proporcionar atividades em contacto com o meio ambiente.</li> </ul>
<b>WORKSHOP TERREIRO FUN</b>	Atividades para crianças dos 6 aos 10 anos (ginástica acrobática, zumba kids, jogos de movimento e diversão) para assinalar o Dia Mundial da Criança entre família e amigos – aberto à comunidade.	3 DE JUNHO	Citius Fit/ /Terreiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar situações motivadoras de interação entre todos os que compõem a comunidade Citius Fit;</li> <li>• Proporcionar a ocupação dos tempos livres das crianças.</li> </ul>



CITIUS FIT

Clube de Fitness de Cerveira

Plano e Orçamento de Atividades 2023

<b>FÉRIAS ATIVAS VERÃO</b>	Atividades desportivas culturais e recreativas destinadas às crianças e jovens.	SEMANA 1 - 3 A 7 DE JULHO SEMANA 2 - 10 A 14 DE JULHO	Vários	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar a ocupação dos tempos livres das crianças e jovens em tempos de interrupção letiva;</li> <li>• Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis.</li> </ul>
<b>MARCHA À MONTANHA LANCHE CONVÍVIO SUNSET</b>	Caminhadas; Percurso pedestres; Provas de orientação.	26 DE JULHO	Vila Nova de Cerveira Outros locais de interesse natural	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar a população a adotar comportamentos e estilos de vida saudáveis através da prática desportiva;</li> <li>• Proporcionar atividades em contacto com o meio ambiente.</li> </ul>
<b>CERVEIRA SAUDÁVEL</b>	Caminhada LPCC (organização Município de Vila Nova de Cerveira)	10 SETEMBRO	Vila Nova de Cerveira	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angariação de donativos a reverter para a Liga Portuguesa Contra o Cancro;</li> <li>• Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis.</li> </ul>
<b>OPEN WEEK CITIUS FIT EVENTO SOLIDÁRIO</b>	Aulas abertas ao público em geral; Evento solidário.	16 a 20 DE OUTUBRO	Citius Fit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar situações motivadoras de interação entre todos os que compõem a comunidade Citius Fit;</li> <li>• Angariar dinheiro e bens essenciais para a associação de defesa dos animais domésticos de Cerveira – Patas e Patas;</li> <li>• Valorizar o binómio aptidão física/ saúde;</li> <li>• Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis;</li> <li>• Melhorar a qualidade de vida dos seus praticantes, prevenindo problemas de saúde;</li> <li>• Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis.</li> </ul>
<b>PENSAR O CORPO MOVER A MENTE EM CERVEIRA</b>	Atividades desportivas no âmbito do Corpo e da Mente;	18 A 22 DEZEMBRO	Vila Nova de Cerveira	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar as populações a praticar desporto, valorizando a saúde física e mental através de experiências saudáveis e que potenciem o interesse na participação de atividades de interesse artístico e cultural, fomentando os costumes e os valores locais e a cidadania;</li> </ul>
<b>DEMONSTRAÇÕES</b>	Aulas destinadas a várias faixas etárias e abertas ao público em geral.	DATAS A DEFINIR;	Locais a definir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar o binómio aptidão física/ saúde através da divulgação do trabalho desenvolvido;</li> </ul>

S.



CITIUS FIT

Clube de Fitness de Cerveira

Plano e Orçamento de Atividades 2023

<b>FORMAÇÃO</b>	Formação de agentes desportivos e monitores das Férias Ativas.	MARÇO/ JUNHO/ NOVEMBRO	Vários	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis.</li> <li>Proporcionar a todos os agentes desportivos a aquisição de novos conhecimentos.</li> </ul>
<b>EVENTOS de ASSOCIAÇÕES/ ENTIDADES</b>	Participação/colaboração em eventos de outras associações ou entidades.	DIVERSAS DATAS	Concelho de Vila Nova de Cerveira e vizinhos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover eventos e momentos de interação através da cooperação com entidades públicas e/ou privadas.</li> </ul>
<b>CITIUS FIT ACADEMY</b>	Atividades em grupo e treino personalizado e em pequenos grupos.	ANUAL	Citius Fit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar contacto com algumas das atividades de fitness percebendo a importância da prática desta e de outras atividades regulares e sistematizadas;</li> </ul>
<b>CITIUS FIT WELLNESS</b>	Terapias manipulativas e acompanhamento nutricional;	ANUAL	Citius Fit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar formas de terapias diversas;</li> <li>Acompanhar as necessidades nutricionais através da supervisão e planificação de planos alimentares;</li> </ul>

Nota: As datas poderão sofrer alterações mediante a disponibilidade

Vila Nova de Cerveira, 10 de setembro de 2022

A Presidente da Direção

(Liliana Conde Ribeiro da Silva)



CITIUS FIT

Clube de Fitness  
de Cerveira

NIPC- 509582664

Bairro de S. Roque, Bloco 1, Casa 3

4920-232 V. N. de Cerveira

Tm: 916093051/936566016 Email: citiusfit@gmail.com